

Algo ha Cambiado presenta...

Teoría triangular del amor

de R. Sternberg



Esta teoría nos muestra los 3 pilares que están en la base del buen amor. Según estén presentes unos u otros podemos hablar de distintos tipos de amor.

PASIÓN

ENCAPRICHAMIENTO

Es la parte vinculada al deseo sexual y la unión física y emocional. Si sólo tuviésemos pasión estaríamos hablando de un encaprichamiento, como el amor a primera vista.

INTIMIDAD

CARIÑO

Aquí está la confianza entre los individuos, la cercanía o la amistad. Si sólo está presente la intimidad estaríamos hablando de cariño, como pasa en las amistades de verdad.

COMPROMISO

AMOR VACÍO

Es la parte responsable de una relación. Si sólo tenemos compromiso en la pareja estaríamos hablando de un amor vacío, basado en el respeto sobre todo.

Con estos 3 pilares podemos empezar a hacer combinación de dos en dos para descubrir los diferentes tipos de amor:

AMOR ROMÁNTICO

Pasión + Intimidad

Tenemos intimidad y unión física pero falta compromiso. Un ejemplo sería el típico amor de verano o el amor de las películas y novelas románticas que solo nos muestra los comienzos de una relación.

AMOR SOCIABLE

Cariño + Compromiso

Esto se ve mucho en parejas duraderas que se tienen cariño pero han perdido la pasión. También podemos ver este tipo de amor en amistades y relaciones cercanas con familiares. Igual que hay parejas en las que la falta del tercer pilar trae serios problemas a la relación, existen parejas en las que la pasión no es un componente prioritario y no les preocupa.

AMOR FATUO

Pasión + Compromiso

El amor loco donde todo va muy deprisa. Son relaciones que empiezan muy fuerte pero que, al faltar el pilar de la confianza, cojean y caen rápido. Tienen un alto componente sexual, existe cierto compromiso pudiendo llegar a la exclusividad pero falta el pilar de la intimidad por la falta de comunicación.

AMOR CONSUMADO

Pasión + Compromiso + Intimidad

También podemos llamarlo amor pleno. Es aquel que se sustenta sobre los 3 pilares fundamentales y el más deseable según Sternberg. Para conseguir este amor pleno, el buen amor, es necesarias la comunicación y la constancia.

www.algozacambiado.com

info@algozacambiado.com